



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4113>

**PENGARUH PROMKES MELALUI APLIKASI *WHATSAPP* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19**

<sup>K</sup>An Nisa<sup>1</sup>, Fairus Prihatin Idris<sup>2</sup>, Resky Aulia Yusuf<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi(<sup>K</sup>): [annisaprawati122@gmail.com](mailto:annisaprawati122@gmail.com)

[annisaprawati122@gmail.com](mailto:annisaprawati122@gmail.com)<sup>1</sup>, [fairus.p.idris@gmail.com](mailto:fairus.p.idris@gmail.com)<sup>2</sup>, [rezkyauliayusuf@umi.ac.id](mailto:rezkyauliayusuf@umi.ac.id)<sup>3</sup>

ABSTRAK

Siswa banyak mengalami kecemasan karena mengkhawatirkan akan berlangsungnya pembelajaran dimasa pandemi ini dan ditambah juga munculnya varian baru yaitu varian omicron yang bisa saja dapat menimbulkan kecemasan kepada siswa selama menjalani pembelajaran dimasa pandemi berlangsung. Penelitian ini termasuk jenis penelitian ‘‘ pra eksperimen’’ sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 18 Makassar kelas VII dan VIII. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive random sampling dengan jumlah sampel 60 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi promosi kesehatan melalui aplikasi whatsapp terdapat ‘‘Tingkat Kecemasan Ringan’’ yaitu 43 (71,1%) setelah diberikan edukasi melalui aplikasi whatsapp terdapat perubahan yang signifikan karena pengaruh promosi kesehatan melalui aplikasi whatsapp dengan jumlah sebanyak 53 (88,3%) mengalami ‘‘Kecemasan Normal’’. Kesimpulan pada penelitian ini adalah Sebelum dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi whatsapp terdapat bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan ringan dan sedang yang dimana karena kekhawatiran dan ketakutan pada siswa sangat tinggi sehingga menimbulkan kecemasan pada siswa. Setelah dilakukan intervensi melalui aplikasi whatsapp terdapat pengaruh yang signifikan yang dimana sebelum diberikan edukasi terdapat kecemasan siswa ada di kategori ringan dan sedang setelah diberikan edukasi terdapat penurunan kecemasan siswa menurun. Saran dari peneliti berharap agar informasi promosi kesehatan yang telah di berikan dapat digunakan sebagai informasi kesehatan bagi remaja yang mengalami masalah psikologis.

Kata Kunci: Kecemasan, remaja, covid-19, whatsapp, promosi kesehatan

**PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

**Article history :**

Received: 5 Oktober 2022

Received in revised form : 17 Oktober 2022

Accepted : 8 Februari 2023

Available online : 28 Februari 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*Students experience a lot of anxiety because of anxiety about learning taking place during this pandemic and also the emergence of a new variant, namely the omicron variant which can cause anxiety to students while undergoing learning during a pandemic. This research is a type of "pre-experimental" research. The samples in this study were students of SMP Negeri 18 Makassar grades VII and VIII. Sampling in this study used a purposive random sampling technique with a total sample of 60 respondents. The results showed that before being given health promotion education through the whatsapp application there was a "Light Level of Anxiety" namely 43 (71.1%) after being given education through the whatsapp application there were significant changes due to the influence of health promotion through the whatsapp application with a total of 53 (88, 3%) experience "Normal Anxiety". The conclusion in this study is that before health promotion was carried out through the WhatsApp application, there were many students who experienced mild and moderate anxiety which was due to high anxiety and fear in students, causing anxiety in students. After the intervention through the whatsapp application there was a significant effect where before being given education there was student anxiety in the mild and moderate category after being given education there was a decrease in student anxiety. Suggestions from researchers hope that the health promotion information that has been provided can be used as health information for adolescents who experience psychological problems.*

*Keyword: Anxiety, youth, covid-19, whatsapp, health promotion.*

### PENDAHULUAN

World health organization (WHO) telah mengonfirmasikan bahwa secara global 8 februari 2022 ada 396.558.014 kasus dikonfirmasi covid19, termasuk juga kasus kematian terpapar covid-19 didunia sebanyak 5.745.032 kasus.<sup>1</sup> Kasus covid-19 dan penderita terinfeksi terus bertambah, untuk menanggulangi terjadinya penambahan kasus, pemerintah menghimbau masyarakat, agar protokol kesehatan dan pola hidup sehat baru tetap selalu terlaksana di masa pandemi Covid-19 saat ini.<sup>2</sup> Dan baru-baru ini telah terkonfirmasi oleh kementrian kesehatan 10 januari 2022 bahwa varian omicron di indonesia semakin bertambah sebanyak 506 kasus, Selain kasus konfirmasi, angka probable omicron juga terus mengalami peningkatan. Hingga terdeteksi sebanyak 1.384 probable omicron yang didapatkan dari SGTF.<sup>3</sup>

Sudah dua tahun sejak kasus pertama yang dikonfirmasi dari penyakit corona virus Covid-19 di Indonesia penelitian telah banyak menggambarkan terkait perkembangan Pendidikan di Indonesia pada masa pandemi covid-19. Seperti yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya yaitu<sup>4</sup> menyatakan bagaimana proses dan permasalahan yang ada selama pembelajaran masa pandemi. Selain itu memberikan beberapa masukan yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di pembelajaran selama pandemi covid-19.

Pembelajaran yang dilakukan secara daring menjadi salah satu solusi dalam menjalankan pendidikan Indonesia dimasa pandemi Covid-19 ini sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan pembelajaran sebenarnya. Pemerintah kota makassar telah menerapkan proses pembelajaran tatap muka bagi pelajar di masa pandemi. Bersamaan dengan meningkatnya Kembali kasus covid-19 yang dimana Satuan tugas (Satgas) menemukan 11 suspek omicron di wilayahnya dan sampelnya tengah diuji di laboratorium badan penelitian pengembangan kesehatan (Litbangkes) kementrian kesehatan. Di tengah munculnya suspek kasus varian omicron, kasus aktif masih tercatat 116 orang.<sup>5</sup> Muncul varian baru ini dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan kepada pelajar yang sedang

melakukan kembali pembelajaran tatap muka.

Hal tersebut mempengaruhi perubahan-perubahan dan pembaharuan kebijakan untuk diterapkan. Kebijakan baru juga terjadi pada dunia pendidikan merubah pembelajaran yang harus datang ke kelas, menjadi cukup di rumah saja. Anjuran pemerintah untuk stay at home dan physical and social distancing harus diikuti dengan perubahan model belajar tatap muka menjadi online.<sup>6</sup>

Berdasarkan penelitian sebelumnya di UIN Imam Bonjol Padang mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa whatsapp memudahkannya dalam berkomunikasi dan menunjang kegiatan belajar dibandingkan media online lainnya diperoleh sebanyak 23 orang (43,40%) memilih pernyataan sering, dan sebanyak 16 orang (30,20%) menyatakan selalu. Hal tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa (73,60%) merasa whatsapp memudahkan mereka dalam berkomunikasi dan menunjang kegiatan belajar dibandingkan media online lainnya.<sup>7</sup>

Aplikasi whatsapp sebagai media pembelajaran di indonesia telah mampu menciptakan suasana belajar yang efektif karena memberikan kesempatan belajar lebih baik dan lebih cepat bagi siswa karena memuat materi yang diajarkan, menampilkan tugas hingga diskusi antar siswa maupun bimbingan dengan pengajar seluruhnya dapat dikerjakan di luar jam pengajaran formal. Banyak aplikasi mulai 4 dikembangkan dan berbasis mobile phone dan web. Salah satu dari aplikasi yang berkembang dan banyak diminati sekarang adalah WhatsApp.<sup>8</sup>

Beberapa penelitian menunjukkan masalah psikologis saat pandemi covid-19 yang dialami remaja masih tinggi yaitu 36,4% merasa sangat cemas, 34,1% merasa cemas, 20,9 merasa tidak cemas, dan 9% merasa sangat tidak cemas saat pandemi. Kecemasan terjadi karena takut tertular virus dan berdampak pada proses pembelajaran akan terganggu.<sup>9</sup> Remaja mengalami perubahan psikologis karena kondisi pandemi Covid-19, karena sebagian dari siswa mengalami kecemasan, merasa tidak aman, tidak berani beraktivitas diluar rumah karena takut tertular Covid-19.<sup>10</sup> Dalam masa peralihan ini, remaja sangat rentan dalam mengalami gangguan kesehatan berupa kecemasan.

Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya karena ketidakpastian akan masa depan, pikiran-pikiran negatif, hingga 5 ketidakstabilan situasi dan kondisi. Utamanya dalam kondisi pandemi Covid-19, banyak sekali terjadi ketidak stabilan.<sup>11</sup> Kecemasan akan berpengaruh dalam aktivitas belajar seseorang sehingga siswa dapat melakukannya dengan serius dalam menerima pelajaran oleh gurunya.<sup>12</sup>

Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan beberapa guru kelas sekolah dasar di Kota Makassar mengenai tingkat kecemasan para murid dan juga cara mengontrol emosi para murid menyatakan bahwa penelitian mengenai tentang kecemasan siswa dimasa pandemi yang ada di kota makassar ini sangat perlu dan dibutuhkan karena banyak sekali guru-guru kelas bahkan orang tua yang mengkhawatirkan hasil pembelajaran murid dimasa pendemi ini dikarenakan kecemasan yang terlalu tinggi terhadap covid-19 yang terjadi sekarang ini.<sup>13</sup>

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan meberikan informasi promosi kesehatan melalui aplikasi 6 whatsapp terhadap tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 18 Makassar pada masa pandemi covid-19.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian ini adalah pra eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebabakibat degan melibatkan satu kelompok subjek sehingga tidak ada kontrol ketat terhadap variabel eksternal dengan menggunakan pendekatan one-group pretest-posttes design. Kuesioner digunakan untuk mencatat karakteristik responden berisi kelas dan jenis kelamin. Analisis data menggunakan uji wilcoxon signed ranks test dengan  $\alpha = 0,05$  data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner.

## HASIL

Bentuk intervensi yang diberikan yaitu pre-test post-test yang dimana dilakukan pada penelitian ini yaitu di minggu pertama diberikan pre-test kecemasan dan setelah diberikan pre-test peneliti memberikan edukasi promosi kesehatan berupa poster, dan setelah tiga minggu peneliti memberikan post-test kepada responden untuk dilihat tingkat kecemasan siswa setelah diberikan pre-test.

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Hasil Analisis Univariate

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki- laki	28	46,7
Perempuan	32	53,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
Kelas		
VII	30	50
VIII	30	50
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 60 responden, dapat diketahui bahwa laki-laki sebanyak 28 orang (46,7%) dan perempuan sebanyak 32 orang (53,3%). Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 60 responden berdasarkan kelas diketahui bahwa kelas VII sebanyak 30 orang (50%) dan kelas VIII sebanyak 30 orang (50%).

### Analisis Bivariat

**Tabel 2.** Hasil Analisis Univariate

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan (Pre- test)		
Normal	8	13,3
Kecemasan ringan	43	71,7
Kecemasan sedang	9	15,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Kecemasan (Post-test)		
Normal	53	88.3
Kecemasan ringan	7	11.7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 60 responden yang memiliki tidak ada kecemasan sebanyak 8 orang dengan persentase 13,3% sedangkan yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 43 orang dengan persentase 71,7% dan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 15,0% dari hasil data yang di dapatkan terdapat bahwa siswa yang memiliki tidak ada kecemasan serta memiliki kecemasan ringan dan sedang yang dimana siswa tersebut mengalami gejala gangguan tidur yang disebabkan karena mengerjakan tugas yang dimana sebelumnya tugas yang diberikan pada siswa ini jangka waktunya sangat cepat dikumpulkan, gejala reproduksi yang dimana sebagian besar dialami oleh responden perempuan dikarenakan waktu menstruasi yang tidak teratur serta gejala pencernaan yang dialami oleh siswa. Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang telah diberikan kuesioner post-test bahwa terjadi tidak ada kecemasan sebanyak 53 responden dengan persentase 88,3% dan 7 responden memiliki kecemasan ringan dengan persentase 11,7% dari data yang didapatkan bahwa setelah dilakukan intervensi terdapat tingkat kecemasan siswa menurun setelah dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* pada siswa SMP Negeri 18 Makassar bahwa terdapat yang mengalami gejala-gejala kecemasan seperti gejala sensorik, gejala gangguan tidur, gejala kecerdasan. Hal ini setelah dilakukan promosi kesehatan bahwa yang mengalami kecemasan normal pada siswa meningkat karena pengaruh promosi kesehatan yang diberikan kepada siswa melalui aplikasi *whatsapp*, Peneliti memanfaatkan aplikasi *whatsapp* sebagai media promosi kesehatan untuk memberikan materi-materi kesehatan kepada siswa berbentuk poster dimana materi tersebut diberikan selama 3 minggu.

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui media aplikasi *whatsapp* terhadap tingkat kecemasan siswa. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 60 responden, menunjukkan bahwa lebih banyak siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (53,3%) sedangkan siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 orang (46,7%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 responden berdasarkan kelas diketahui bahwa kelas VII sebanyak 30 orang (50%) dan kelas VIII sebanyak 30 orang (50%). Menurut Gunarsa (2010) mengatakan bahwa masa remaja awal biasanya duduk dibangku menengah pertama ditandai dengan itu tidak stabil emosional, mempunyai banyak masalah.

Hasil penelitian ini yang dimana diperoleh rata-rata kecemasan siswa sebelum dilakukan intervensi terdapat 43 (71,1%) siswa mengalami kecemasan ringan peneliti menjelaskan bahwa kecemasan yang berlebihan atau rasa takut yang berlebihan akan menimbulkan gejala psikologis

lain yang biasa muncul pada gangguan kecemasan yaitu berkurangnya rasa percaya diri, mudah menjadi marah, stres berlebihan, sulit berkonsentrasi dan suka menyendiri. Sehingga siswa dapat memahami dan memanfaatkan edukasi yang diberikan melalui aplikasi *whatsapp* yang sebagaimana bisa dibaca berulang-ulang kali dan dapat mengatur emosional atau kekhawatiran dan ketakutan yang akan terjadi pada diri sendiri. Setelah diberikan edukasi promosi kesehatan bahwa terdapat siswa yang tadinya mengalami gejala-gejala kecemasan dengan kategori paling tinggi yaitu kecemasan ringan mengalami penurunan karena upaya promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* dan sesudah diberikan intervensi terdapat penurunan berjumlah 7 (11,7%) siswa mengalami kecemasan ringan.

#### **b. Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Promosi Kesehatan**

Menurut wilkinson (2007) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan ketidaknyamanan yang disertai juga adanya kekhawatiran yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya.

Hasil penelitian ini dapatkan sebelum dilakukan intervensi promosi kesehatan bahwa kecemasan dan gejala yang dialami pada setiap orang bervariasi yang dimana keluhan yang dirasakan siswa sebelum dilakukan promosi kesehatan terdapat siswa mengalami gejala gangguan tidur yang disebabkan karena mengerjakan tugas yang dimana sebelumnya tugas yang diberikan pada siswa ini jangka waktunya sangat cepat dikumpulkan, gejala reproduksi yang dimana sebagian besar dialami oleh responden perempuan dikarenakan waktu menstruasi yang tidak teratur serta gejala pencernaan yang dialami oleh siswa karena dimasa pandemi covid-19 banyak berita atau informasi yang muncul bahwa ketika sakit flu atau tenggorokan sakit tandanya mereka terinfeksi virus covid-19 sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran pada siswa dan timbulnya kecemasan, dan beberapa gejala juga dialami pada siswa yaitu gejala pernapasan dikarenakan karena kurangnya istirahat pada siswa sehingga siswa biasanya merasakan masalah di pernapasan.

Berdasarkan hasil univariat tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang mengalami kecemasan normal sebanyak 8 (13,3%) dan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 43 (71,1%) dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (15,0%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp*.

Hasil penelitian sejalan dengan dijelaskan bahwa tingkat kecemasan remaja ditemukan berada pada kategori lebih tinggi selama masa pandemi covid-19.<sup>9</sup> Jika penyebab kecemasan yang tinggi ini adalah remaja tidak mengetahui informasi tentang covid-19, maka remaja tersebut berpikir negatif tentang virus corona yang dapat menimbulkan kecemasan akibat topik negatif di media sosial dan penyebaran informasi tentang virus covid-19 dan selalu dapat diakses. Tingginya kecemasan remaja akibat pandemi Covid-19 tentu berdampak pada remaja itu sendiri. Pada masa remaja biasanya sulit untuk fokus pada sesuatu, sering lupa atau mengalami masalah ingatan,



meningkatkan hipersensitivitas, serta menyebabkan kurang tidur dukungan teman dengan kepatuhan penggunaan masker.

Tabel 2 mengenai dukungan teman terhadap kepatuhan penggunaan masker menunjukkan bahwa dari 96 responden yang menunjukkan dukungan teman yang positif yaitu sebanyak 58 dengan persentase 60,4% dan yang negatif sebanyak 38 dengan persentase 39,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan kepatuhan penggunaan masker pada siswa di MTs Negeri Luwu. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $p = 0,549$  dimana  $p$  value lebih besar atau berada di bawah nilai  $\alpha = 0,05$  ( $0,000 > 0,05$ ). Semakin positif dukungan teman sebaya maka semakin tinggi kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya semakin negatif dukungan teman sebaya maka semakin rendah kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.<sup>14</sup>

Berdasarkan pertanyaan teman sekelas saya tidak semua menggunakan masker ketika berada di halaman sekolah yang paling banyak yaitu 36 dengan persentase 37,5%. Ditinjau berdasarkan yang peneliti lihat bahwa untuk didalam ruangan saja mereka jarang yang menggunakan masker, bagaimana dengan diluar ruangan. Tentu mereka seperti itu juga. Dalam hal ini dukungan teman tidak memiliki hubungan dikarenakan peneliti melihat bahwa untuk didalam ruangan kelas saja siswa sangat banyak yang tidak menggunakan masker. Hanya beberapa siswa yang menggunakan masker, meskipun teman sebangku mereka menggunakan masker tetap saja yang duduk di sebelahnya tidak menggunakan masker. ketika peneliti ingin meminta foto dengan mereka, disitulah mereka mengeluarkan maskernya untuk dipakai berfoto. Setelah foto selesai, mereka juga melepaskan maskernya.

### c. Tingkat Kecemasan Siswa Setelah Promosi Kesehatan

Menurut Kaplan dan Sadock (2007) mengatakan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan timbulnya kecemasan.

Hasil penelitian yang di dapatkan oleh peneliti bahwa yang telah dirasakan oleh siswa SMP Negeri 18 Makassar yang dimana munculnya kecemasan karena adanya kekhawatiran dan rasa takut yang dirasakan karena menjalani proses pembelajaran di masa pandemi covid-19. Peneliti mengupayakan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* tentang cara menjaga kesehatan mental dimasa pandemi, bahaya cemas berlebihan dan cara mencegah kecemasan. Dari hasil edukasi promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* yang telah diberikan kepada siswa yang dimana siswa tersebut memahami tentang bagaimana pentingnya dimasa pandemi ini menjaga kesehatan mental sehingga tidak dapat menimbulkan kecemasan pada diri mereka sendiri.

Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Taylor (1953), dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah tanda dari datangnya bahaya yang diikuti dengan terjadinya sebuah

proses perubahan dari dalam diri individu untuk menyeimbangkan kondisi dalam diri individu tersebut.

Hasil penelitian yang di dapatkan setelah dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* pada siswa SMP Negeri 18 Makassar bahwa terdapat yang mengalami gejala-gejala kecemasan seperti gejala sensorik, gejala gangguan tidur, gejala kecerdasan. Hal ini setelah dilakukan promosi kesehatan bahwa yang mengalami kecemasan normal pada siswa meningkat karena pengaruh promosi kesehatan yang diberikan kepada siswa melalui aplikasi *whatsapp*, Peneliti memanfaatkan aplikasi *whatsapp* sebagai media promosi kesehatan untuk memberikan materi-materi kesehatan kepada siswa berbentuk poster dimana materi tersebut diberikan selama 3 minggu dan memberikan arahan-arahan sebagaimana siswa bertanya mengenai isi poster tersebut, sehingga siswa dapat memahami dari materi edukasi yang sangat bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa selama pandemi. Promosi kesehatan melalui pemanfaatan aplikasi berbasis internet adalah peluang dalam peningkatan edukasi. Penggunaan media berbasis internet dipengaruhi oleh kemudahan dalam berinteraksi dan jenis pesan yang digunakan.<sup>15</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian<sup>16</sup> yang berpendapat sebelum dilakukan pemberian informasi promosi kesehatan melalui *smartphone*, kecemasan pada responden sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang, setelah dilakukan pemberian promosi kesehatan melalui *smartphone*, kecemasan pada responden mengalami penurunan dengan hasil sebagai besar responden tidak mengalami kecemasan, ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian promosi kesehatan melalui *smartphone* terhadap tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19.

#### **d. Pengaruh Edukasi Promosi Kesehatan Melalui Aplikasi *Whatsapp***

Pandemi covid-19 merupakan bencana non-alam yang menimbulkan dampak negatif pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial seperti kecemasan. Untuk mencegah terjadinya kecemasan semakin meningkat, dapat dilakukan pencegahan dengan melakukan promosi kesehatan. Promosi kesehatan tersebut menggunakan *smartphone* karena memiliki layanan dan fitur yang menjadi daya tarik siswa yang mudah dibawa, hemat waktu dan memiliki jangkauan yang luas serta dapat diakses dimana saja.<sup>16</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* terdapat tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 18 Makassar bahwa terdapat kecemasan siswa berada di kategori ringan dengan jumlah sebanyak 43 responden (71,7%) yang rata-rata mengalami gejala kecemasan yang bervariasi, sehingga peneliti memberikan edukasi dengan memanfaatkan aplikasi *whatsapp* sebagai media promosi kesehatan. Di dalam aplikasi *whatsapp* tersebut yang berisi konten-konten kesehatan dengan bentuk media poster, yang dimana peneliti memberikan edukasi selama 3 minggu. Di minggu pertama peneliti memberikan edukasi mengenai tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental selama masa pandemi covid-19 yang dimana peneliti menjelaskan isi poster tersebut tentang istirahat yang cukup



mengonsumsi makanan gizi seimbang, lakukan aktivitas fisik ringan, mampu mengelola emosi dan self talk (bercerita kepada diri sendiri).

Di minggu kedua peneliti memberikan edukasi tentang cara mencegah kecemasan dengan memberikan penjelasan kepada siswa sebagaimana siswa mengonsumsi makanan gizi tinggi, tidur yang cukup, mengurangi asupan kafein serta berolahraga secara rutin. Dan di minggu ketiga peneliti memberikan edukasi tentang bagaimana efek atau bahaya kecemasan berlebihan, peneliti menjelaskan bahwa kecemasan yang berlebihan atau rasa takut yang berlebihan akan menimbulkan gejala psikologis lain yang biasa muncul pada gangguan kecemasan yaitu berkurangnya rasa percaya diri, mudah menjadi marah, stres berlebihan, sulit berkonsentrasi dan suka menyendiri. Sehingga siswa dapat memahami dan memanfaatkan edukasi yang diberikan melalui aplikasi *whatsapp* yang sebagaimana bisa dibaca berulang-ulang kali dan dapat mengatur emosional atau kekhawatiran dan ketakutan yang akan terjadi pada diri sendiri. Setelah diberikan edukasi promosi kesehatan bahwa terdapat siswa yang tadinya mengalami gejala-gejala kecemasan dengan kategori paling tinggi yaitu kecemasan ringan mengalami penurunan karena upaya promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp*.<sup>15</sup>

Proses promosi kesehatan dibantu menggunakan media video dan poster yang dipilih dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami dan dimengerti.<sup>17</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh<sup>18</sup> peneliti mengatakan bahwa media *whatsapp* merupakan salah satu media komunikasi yang efektif dan bisa digunakan untuk mengirim pesan, gambar, video, serta telepon dengan mengaktifkan paket data internet tanpa dipungut biaya. Kelebihan dalam menggunakan media *whatsapp* sebagai media promosi kesehatan yaitu materi mudah diakses dan *cost effective*, *whatsapp* juga memiliki fitur-fitur yang menarik bisa untuk mengirim gambar, suara, video, file, dan lokasi atau GPS.

Hasil penelitian dari Tisnani (2017) yang dimana peneliti mengatakan bahwa kekuatan yang ada di aplikasi *whatsapp* tersebut yaitu mudah untuk memberikan informasi-informasi yang penting kepada masyarakat, sehingga aplikasi *whatsapp* banyak digunakan tokoh masyarakat yang dimana masyarakat memanfaatkan aplikasi *whatsapp* sebagai sumber-sumber informasi yang disampaikan lebih efektif dan merupakan kepuasan tersendiri karena menggunakan teknologi informasi *whatsapp* pesan lebih cepat diterima kepada sasaran.<sup>19</sup>

Berdasarkan hasil bivariat yang dimana hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan yang dimana nilai pre test kecemasan mean berjumlah 1,0167 dan nilai post test kecemasan berjumlah 0,1167, nilai standar deviasi pre test 0,53652 dan nilai standar deviasi post test 0,32373 dan nilai  $p$   $0.000 \leq 0,05$ , maka  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh promosi kesehatan yang mengupayakan aplikasi *whatsapp*.

Seperti hasil penelitian dari mengatakan bahwa pandemi covid 19 masih berlangsung untuk menekan tingkat kecemasan, maka dilakukan pemberian informasi dan konseling melalui telemedicine (*whatsapp*) sehingga diharapkan dapat mengurangi kecemasan pada remaja.<sup>20</sup> Maka setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Telemedicine melalui media sosial whatsapp dapat dilakukan kepada remaja baik secara individu maupun kelompok, melalui whatsapp akan menumbuhkan rasa percaya diri, hal ini karena remaja tidak tatap muka yang membuat mereka merasa tegang dan malu.<sup>20</sup>

### KESIMPULAN

Sebelum dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* terdapat bahwa banyak siswa mengalami kecemasan ringan dan sedang yang dimana karena kekhawatiran dan ketakutan pada siswa sangat tinggi sehingga menimbulkan kecemasan pada siswa. Setelah dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* bahwa diketahui siswa yang telah diberikan promosi kesehatan mengalami penurunan. Ada pengaruh setelah dilakukan promosi kesehatan melalui aplikasi *whatsapp* pada siswa SMP Negeri 18 Makassar dimasa pandemic covid-19. Bagi remaja, peneliti mengharapkan responden untuk tetap mempertahankan atau meningkatkan pengetahuan sebagai upaya untuk mencegah kecemasan pada masa pandemi covid-19. Bagi peneliti yang akan datang, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data maupun acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya agar penelitian ini dapat dilanjutkan dan dapat disempurnakan sehingga dapat memberikan manfaat kepada orang yang lebih banyak.

### DAFTAR PUSTAKA

1. WHO 2022. WHO COVID-19 [Internet]. 2022. Available from: <https://covid19.who.int/>
2. Yulianis D. Penyuluhan untuk meningkatkan kesehatan di masa pandemi di Kelurahan Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*. 2021;3(1):39.
3. Kementerian Kesehatan RI. Kasus Omicron Terus Bertambah, Kemenkes Gencarkan Telemedicine. 2022; Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220112/1739146/kasus-omicron-terus-bertambah-kemenkes-gencarkan-telemedicine/>
4. Nafrin IA, Hudaidah H. Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2021;3(2):456–62.
5. satgas covid. 11 Suspek Omicron Ditemukan di Makassar, Kasus COVID Aktif Masih 116 Orang. 2022; Available from: <https://news.detik.com/berita/d-5927100/11-suspek-omicron-ditemukan-di-makassar-kasus-covid-aktif-masih-116-orang>
6. Hayat A. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*. 2017;12(1):52–63.
7. Budiman A, Mulyani A. Rancang Bangun Aplikasi Sistem Informasi Persediaan Barang di TB. Indah Jaya Berbasis Desktop. *Jurnal Algoritma*. 2017;13(2):374–8.
8. Prajana A. Pemanfaatan Aplikasi Whatsapp Untuk Media Pembelajaran Dalam Lingkungan Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Cyberspace: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*. 2017;1(2):122.
9. Rifai, Achmad GS. masalah psikologis remaja pada masa pandemi. *Kekuatan Hukum Lembaga Jaminan Fidusia Sebagai Hak Kebendaan*. 2020;21(2).
10. Yanti. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan* *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*. *Jurnal Keperawatan*. 2021;13(1):213–26.

11. Elton WR. Academic. Shakespeare's Troilus and Cressida and the Inns of Court Revels. 2021;4(December):79–87.
12. Ahdan S, Gumantan A, Sucipto A. Program Latihan Kebugaran Jasmani. 2021;2(2):102–7.
13. Afni N, Wahid A, Hastati S, Jumrah AM, Safira I, Nurhidayatullah D, et al. Pelatihan Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru Kelas Sekolah Dasar di Kota Makassar. 2021;2(4):335–42.
14. Novia sri muliati. Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. 2018;06(01):28–40.
15. Ekadinata N, Widyandana D. Promosi kesehatan menggunakan gambar dan teks dalam aplikasi WhatsApp pada kader posbindu. Berita Kedokteran Masyarakat. 2017;33(11):547.
16. Fakhra D. Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Smarthphone Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19. 2021;1–9. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/90774>
17. Veftisia V, Annisa, Rahmasanti A, Puspanagar A, Mayola D, Sawiti P. Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. Jurnal Nasional Kebidanan [Internet]. 2020;1(1):112–20. Available from: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/652>
18. Aliva M, Rahayu HSE, Margowati S. Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Leaflet Dan Whatsapp Terhadap Kepatuhan Minum Tablet Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tempuran. Indonesia Jurnal Kebidanan. 2021;5(2):60.
19. Trisnani -. Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Dan Kepuasan Dalam Penyampaian Pesan Dikalangan Tokoh Masyarakat. Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika. 2017;6(3).
20. Renityas NN, Sari LT. Pengaruh Telemedicine (Whatsapp) Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Hidup Berdampingan Dengan Covid 19. Indonesian Journal of Professional Nursing. 2021;2(1):7.